

TALLER

Los Estados Internos en el Árbol de la Vida

Extraído de Capítulo 19 de la Mirada Interna de Humanizar la Tierra, de Silo
Y Notas ampliatorias de Ernesto H. de Casas (1999)

Objetivos del Taller

1. Reconocer los estados internos y los caminos que permiten orientarse hacia el ascenso desde el sinsentido hacia al sentido
2. Aprender a reconocer dónde estoy y a comprender la secuencia desde donde vengo y hacia dónde debo ir para ascender en el camino evolutivo
3. Comprender la secuencia con que están vinculados los estados internos unos con otros y su lógica inflexible

Los estados internos es el título de un pasaje que figura en el Capítulo 19 de la Mirada Interna de Humanizar la Tierra, de Silo en sus Obras Completas I. Aquí se mencionan como se entrelazan los "estados mentales en que puede encontrarse quien está interesado en trabajo interno". Se trata entonces de ahondar en estas nociones, en estas exposiciones tan reveladoras. Sin duda es un tema de enormes consecuencias y de gran profundidad no hay muchos antecedentes de tratar esta temática, ni mucho menos de esclarecerla. Este taller puede valer para dar unos pasos, atrevidos quizás, a fin de adentrarse a este campo que nos es tan cercano y a la vez tan incomprendido. La misma noción de 'estado interno' no es muy conocida, sabemos de 'estados mentales', de 'estados de ánimo' (aludiendo a estados del alma ...) y, cosas por el estilo. Mucho menos conocida es la noción de relación de unos estados con otros, de la posible trayectoria en un sentido o en otro. Hablaremos de estados internos también llamadas moradas y de caminos o vías que los entrelazan. En todo caso, es un proyecto importante el intentar conocer la temática, verla por nosotros y, en nosotros mismos, y luego apuntar a emplazarnos en un estado interesante., rico en vivencias, en relaciones con los demás, en acciones en el mundo. Valga este taller como un mero intento de ayudar en este sentido

LA IMPORTANCIA DE APRENDER A RECONOCER DÓNDE ESTOY Y A COMPRENDER LA SECUENCIA DESDE DONDE VENGO Y HACIA DÓNDE DEBO IR PARA ASCENDER EN EL CAMINO EVOLUTIVO

Este es un tema muy interesante y, revelador del, funcionamiento del psiquismo humano y que es fundamental de conocer e inclusive de poder tener cierto 'manejo' de estos estados, en especial para no quedar en ciertos momentos frenado en estados que podemos llamar -bajos, y con ello frenar nuestro camino evolutivo, influyendo a los demás en sentido adverso.

El autor, de la Mirada Interna, ya nos advierte desde el comienzo que: "Debes adquirir suficiente percepción (le los estados internos...", es decir que **la primera condición es poder observar y, percibir bien estos estados, logrando cierta pericia en su captación.** Es un gran paso de observación saber que es un estado interno determinado en el que se está, pues lo normal es que se perciba como una realidad inamovible: al captar un estado se logra cierta perspectiva sobre el mismo y, ya no se está tan dependiente del mismo. Conocernos bien expresiones como 'todo esta mal, no hay salida', 'no somos nada' o bien 'qué fantástico, 'qué bien me siento', 'esto va a mejor*', 'las cosas van saliendo bien' etc., como indicadores de situaciones personales que tienen que ver con los estados de ánimo ligados al mundo externo en donde se suele creer que algo desde afuera nos tiene mal o bien, cuando en rigor es como uno se toma las cosas, como uno las ve, lo que de verdad influye en el estado interno.

Sin duda lo más conocido de estos estados son, precisamente los llamados '**estados de ánimo**', que suelen ser mucho más complejos de lo que aparentemente se conocen. Siempre nos vemos sorprendidos de como vienen y van, o cómo se quedan y, donde fundamentalmente son emociones y sentimientos muy entremezclados que no suelen corresponder con lo que circunda al individuo. A veces un estado de ánimo se instala en una persona por días independientemente de que le 'vaya bien o regular' en su medio. Otros son básicamente alegres, despiertos alertas también independientemente de lo que circunde alrededor. Luego el autor nos menciona un hecho singular que es el de conectar unos estados con otros, **en darles una secuencia, encadenando estos estados como partes de un recorrido**, de un proceso mental. Lo que hace que quienes han hecho mención a estos temas lo

hacen de modo parcializado, fragmentado. Inclusive uno mismo cuando capta un estado de ánimo lo ve como estático, como aislado de otros, dando la impresión que se salta de un estado a otro de repente, y uno se encuentra en un estado diferente como de modo arbitrario. El poder captar una secuencia, nos facilita el hecho de saber por donde vamos internamente en este paisaje y como poder intencionar desplazamientos hacia estados más interesantes, más libres, más luminosos.

2 Puede decirse que en literatura mística clásica los libros famosos de El Libro de los Muertos Egipcio hace mención a estas escenas, como también el Libro Tibetano de los Muertos y en particular El Bardo Todol, aunque más se parece a nuestra "Guía del camino interno" del mismo autor y en el mismo libro - -En el campo de la filosofía moderna el concepto de Vitalidad ascendente y descendente' de Ortega y Gasset es una aproximación interesante, y Ernesto de Casas lo ve tan meritorio que le agradece a Nietzsche la autoría de la primera concepción. Sin duda la Divina Comedia hace clara mención a un traslado por escenarios internos. Místicos de otros campos también aluden al tema, pero en ningún caso, que yo sepa, se encuentra algo tan claro y preciso como en estas breves páginas de Silo, que más parecen ser unos detonantes para reflexionar que unas explicaciones completas.

Capítulo 19 de la Mirada Interna de Humanizar la Tierra, de Silo

Debes adquirir ahora, suficiente percepción de los estados internos en los que te puedes encontrar a lo largo de tu vida y, particularmente, a lo largo de tu trabajo evolutivo. No tengo otra manera de hacer la descripción, que con imágenes (en este caso, alegorías). Estas, según me parece, tienen por virtud concentrar "visualmente", estados de ánimo complejos. Por otra parte, la singularidad de encadenar tales estados, como si fueran distintos momentos de un mismo proceso, introduce una variante en las descripciones siempre fragmentadas, a que nos han acostumbrado aquellos que se ocupan de estas cosas.

1. El primer estado, en el que prevalece el sin-sentido (aquel que mencionamos al comienzo), será llamado "vitalidad difusa". Todo se orienta por las necesidades físicas, pero estas son confundidas, a menudo, con deseos e imágenes contradictorias. Allí hay oscuridad en los motivos y los quehaceres. Se permanece en ese estado vegetando, perdido entre formas variables. Desde ese punto, se puede evolucionar sólo por dos vías: la vía de la muerte o la de mutación.

2. La vía de la muerte, te pone en presencia de un paisaje caótico y oscuro. Los antiguos conocieron este pasaje y casi siempre lo ubicaron "bajo tierra", o en las profundidades abisales. También algunos visitaron ese reino, para luego "resucitar" en niveles luminosos. Capta bien esto de que "abajo" de la muerte, existe la vitalidad difusa. Tal vez la mente humana relacione la desintegración mortal con posteriores fenómenos de transformación y, también, tal vez asocie el movimiento difuso con lo previo al nacimiento. Si tu dirección es de ascenso, la "muerte" significa un rompimiento con tu etapa anterior. Por la vía de la muerte se asciende hacia otro estado.

3. Llegando a él, se encuentra el refugio de la regresión. Desde allí se abren dos caminos: el del arrepentimiento y aquel otro que sirvió para el ascenso, es decir: el camino de la muerte. Si tomas el primero, es porque tu decisión tiende a romper con tu vida pasada. Si regresas por el camino de la muerte, recaes en los abismos, con esa sensación de círculo cerrado.

4. Ahora bien, te dije que había otro sendero para escapar de la vitalidad abismal, ese era el de la mutación. Si eliges esa vía es porque quieres emerger de tu penoso estado, pero sin estar dispuesto a abandonar algunos de sus aparentes beneficios. Es pues un falso camino conocido como de la "mano torcida". Muchos monstruos han salido de las profundidades de ese tortuoso pasadizo. Ellos han querido tomar los cielos por asalto sin abandonar los infiernos y, por tanto, han proyectado en el mundo medio, infinita contradicción.

5. Supongo que, ascendiendo desde el reino de la muerte y por tu conciente arrepentimiento, has arribado ya a la morada de la tendencia. Prácticamente, no puedes detenerte. Dos delgadas cornisas sostienen tu morada: la conservación y la frustración. La conservación es falsa e inestable. Caminando por ella te ilusionas con la idea de permanencia, pero en realidad descienes velozmente. Si tomas el camino de la frustración, tu subida es penosa, aunque única-no-falsa.

6. De fracaso en fracaso, puedes llegar al próximo descanso que se llama "morada del desvío". Cuidado con las dos vías que tienes ahora por delante: o tomas el camino de la resolución, que te lleva a la generación, o tomas el del resentimiento que te hace descender nuevamente hacia la regresión. Allí estás plantado frente al dilema: o te decides por el laberinto de la vida conciente (y lo haces con resolución), o regresas resentido a tu vida anterior. Son numerosos los que no habiendo logrado superarse, cortan allí sus posibilidades.

7. Pero tú que has ascendido con resolución, te encuentras ahora en la posada conocida como "generación". Allí tienes tres puertas: una se llama "Caída", otra "Intento" y la tercera "Degradación". La Caída te lleva directamente a las profundidades y solo un accidente externo podría empujarte hacia ella. Es difícil que elijas esa puerta. Mientras que aquella de la Degradación te lleva indirectamente a los abismos, desandando caminos en una suerte de espiral turbulenta en el que reconsideras de continuo todo lo perdido y todo lo sacrificado en el altar de un dios ignoto. Este examen de conciencia que lleva a la Degradación es, por cierto, un falso examen en el que subestimas y desproporcionas algunas cosas que comparas. Tú cotejas el esfuerzo del ascenso con aquellos "beneficios" que has abandonado. Pero, si miras las cosas más de cerca, verás que no has abandonado nada por este motivo sino por otros. La Degradación comienza pues, falseando los motivos que, al parecer, fueron ajenos al ascenso. Yo pregunto ahora: ¿Qué traiciona a la mente? ¿Acaso los falsos motivos de un entusiasmo inicial? ¿Acaso la dificultad de la empresa? ¿Acaso el falso recuerdo de sacrificios que no existieron, o que fueron impulsados por otros motivos? Yo te digo y te pregunto ahora: ¿tu casa se incendió hace tiempo. Por ello decidiste el ascenso, ¿o ahora piensas que por ascender aquella se incendió? ¿Acaso has mirado un poco lo que sucedió a otras casa de los alrededores?... No cabe duda, que debes elegir la puerta media.

8. Sube por la escalinata del Intento y llegarás a una cúpula inestable. Desde allí, desplázate por un pasillo estrecho y sinuoso que conocerás como la "volubilidad", hasta llegar a un espacio amplio y vacío (como una plataforma), que lleva por nombre: "espacio-abierto-de-la-energía".

9. En ese espacio puedes espantarte por el paisaje desierto e inmenso, y por el aterrador silencio de esa noche transfigurada por enormes estrellas inmóviles. Allí, exactamente sobre tu cabeza, verás clavada en el firmamento, la insinuante forma de la Luna Negra. Allí debes esperar la alborada, paciente y con fe, pues nada malo puede ocurrir si te mantienes calmo.

10. Podría suceder en tal situación, que quisieras arreglar una salida inmediata de allí. Si tal ocurre, podrías a tientas encaminarte a cualquier lugar con tal de no esperar el día prudentemente. Debes recordar que todo movimiento allí (en la oscuridad), es falso y genéricamente es llamado "improvisación". Si, olvidándote de lo que ahora menciono, comenzaras a improvisar movimientos, ten la certeza que serías arrastrado por un torbellino entre senderos y moradas hasta el fondo más oscuro de la disolución.

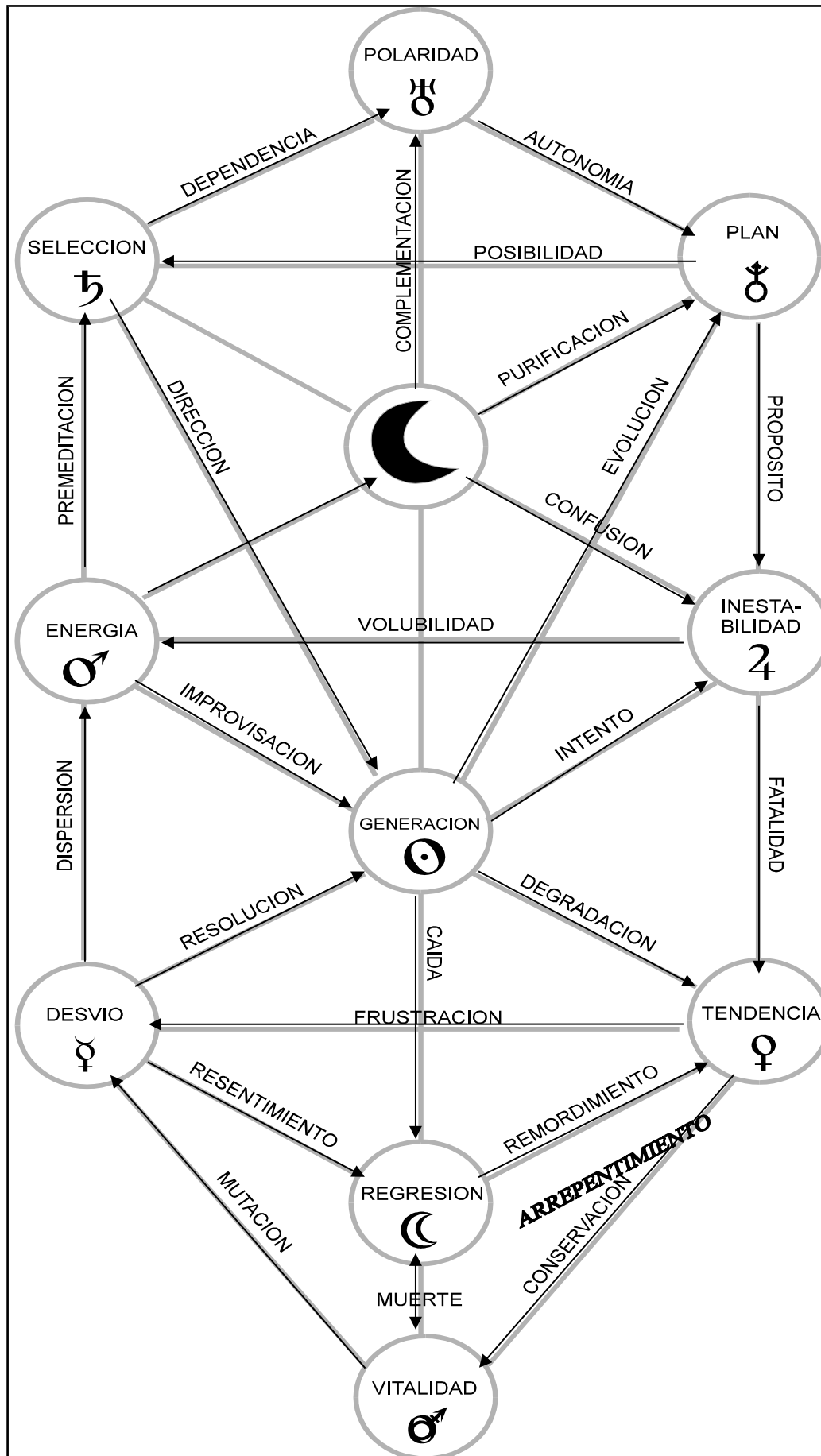
11. Qué difícil resulta comprender que los estados internos están encadenados unos a otros! Si vieras qué lógica inflexible tiene la conciencia, advertirías que en la situación descrita quien improvisa a ciegas, fatalmente comienza a degradar y a degradarse; surgen después en él los sentimientos de frustración y va cayendo luego en el resentimiento y en la muerte, sobreviniendo el olvido de todo lo que algún día alcanzó a percibir.

12. Si en la explanada logras alcanzar el día, surgirá ante tus ojos el radiante sol que ha de alumbrarte por vez primera la realidad. Entonces, verás que en todo lo existente vive un Plan.

13. Es difícil que caigas desde allí, salvo que voluntariamente quieras descender hacia regiones más oscuras, para llevar la luz a las tinieblas.

No es valioso desarrollar más estos temas, porque sin experiencia engañan, trasladando al campo de lo imaginario lo realizable.

Que sirva lo dicho hasta aquí. Si lo explicado no te fuera útil, qué podrías objetar, ya que nada tiene fundamento y razón para el escepticismo, próximo a la imagen de un espejo, al sonido de un eco, a la sombra de una sombra.



Ubica en qué parte del árbol crees que estas emplazado como momento vital...no importan que no lo comprendas bien aun, responde de acuerdo a lo que intuyas.....

Trabajo Conjunto en base a experiencias en los caminos y moradas del Árbol de la Vida y Notas ampliatorias de Ernesto H. de Casas

1. ESTADO DE LA VITALIDAD o SINSENTIDO :

El primer estado es el del sín-sentido, es cuando nos sentimos sin rumbo, desorientados, en donde todo da lo mismo, 'todo es relativo...' suele decirse en el sentido equívoco de este término. Muchos se sienten 'sin ganas de hacer nada, sin ganas de hacer cosas. De todos modos siempre hay necesidades que atender así que algo nos movemos, aunque a menudo no sabemos sin son deseos, caprichos o necesidades. El humor es muy variable, todo es muy poco definido, difuso, 'todo es relativo' Hoy se habla de 'desmotivación' y de que 'hay que motivarse',. , por no citar a la tan mentada 'depresión' que causa estragos en la población. Todo, es muy impreciso y por ello se cae en contradicciones, se quiere una cosa en un momento y al siguiente se quiere otra y así siguiendo, lo cual hace que la acción en el medio resulte muy débil e ineficaz dado que no se concentra la energía para llevar una acción apropiada.

Es de destacar que las imágenes en estos estados muy variadas y cuesta fijar una imagen , luego la energía con que se cuenta es escasa ya que queda repartida en todas esas imágenes, necesidades, deseos, ocurrencias etc. que no conducen a nada. En estos casos la gente suele moverse por gustos , por estímulos que recibe y poco más, lo cual va dando un correlato de aburrimiento que puede tener diversas intensidades, entonces se empieza a buscar salir del aburrimiento y se opta por la diversión, por el entretenimiento que siempre deja un sabor a nada una vez pasado ese breve momento,

Se da entonces la situación propia de todos los estados: se capta que uno se encuentra en una situación mental y se quiere salir de ella, se quiere 'pasar a otra cosa'. Aquí surgen los 'sentidos provisorios' cosas a las que la gente se abraza para salir del sin sentido y que dan sentidos provisoriamente, por un cierto tiempo mientras la ilusión dura, pero más adelante queda de nuevo el vacío y la contradicción interna. Ejemplos hay a mares, pues son actividades humanas muy ligadas alas necesidades unas veces y otras a las sofisticaciones caprichosas otras veces que no dan un dirección y sentido plenos.

Es importante destacar que estos estados dan lugar a situaciones sociológicas y de relación como el medio, pues cada estado interno 'produce' situaciones externas de las cuales ya no es tan fácil salir o modificar, como así también, uno experimenta cierto encaje a veces con situaciones externas porque, precisamente, tienen que ver con el estado interno propio, o un desencaje o disgusto, cuando no hay correlación entre las situaciones externas que se viven y en los estados internos en que se esta situado. Además, lo característico de estos estados es la alteración de la perspectiva merced a la cual se ve todo como 'externo' como lugares que existencia real externa.

Y no son pocos los mitos que pueblan el mundo de cielos e infiernos - mayormente de éstos existentes o por lo contrario, como si fueran fantasías, y, lo más incómodo, es que no muestran formas de acceso y salida de tales sitios..'

3 Son enormes las cifras estadísticas de quienes padecen las llamadas depresiones en la población de los diversos países y en los que no se llevan cabe pensar que es un estado interno que hace verdaderos estragos. Suele definirse como una falta de energía, pero en rigor es una pérdida de fuerza personal por las enormes contradicciones e incoherencias que se padecen en la acción en el medio.

2- CAMINO DE LA MUERTE

La poca claridad de las motivaciones o desmotivaciones de este estado hace difícil ver que se puede salir por dos vías, como dice el texto: Va vía de *la muerte o de la mutación*" ¿,Qué nos quiere decir el autor con estas palabras tan significativas? Quien se encuentra en estas situaciones de sin sentido, infernales' si se quiere, busca una salida, la divagación en la muerte como salida es muy frecuente, de allí al pensamiento del suicidio, la más valiente cobardía como alguien la ha descrito, es un tipo de muerte como falsa salida, como solución. Pero no queda allí este pensamiento, pues está el que busca la muerte para el otro como solución a algo y se desencadenan las mil formas de violencias destructivas entorno a la muerte. Sin embargo, este camino - lo podemos entender mejor como el de rompimiento con la etapa anterior'. Pero este rompimiento ha de ser terminante, categórico, por eso es lo de 'morir para renacer' en otra instancia, no son sólo palabras. Muchas veces las cosas de la etapa del sin-sentido se mantienen y duran y se estiran a lo largo del tiempo y se repiten de modo variado y entonces la persona experimenta que nunca puede avanzar realmente. Por ello es que en estos temas de la evolución interna se requiere en este pasaje ser drásticos, hay que morir, hay que dejar atrás cosas de una vida que no nos lleva hacia adelante aunque haya aparentes beneficios.

Es importante comprender que la vía de la muerte se toma por una decisión y no por comprensión, las comprensiones se tienen en niveles más altos del camino. Una decisión de querer salir de ahí "quieres vivir y en qué condiciones"

3.- ESTADO o MORADA LA REGRESION

4.- CAMINO DEL ARREPENTIMIENTO

El próximo paso es el del arrepentimiento, según el cual realmente se quiere pasar a otra etapa. Aquí se reconocen errores, se admiten responsabilidades, se ven cosas que no llevan a nada. se dejan las 'causas perdidas, las excusas y, sobretodo, las justificaciones - estos son dos mecanismos muy comunes de estos estados, excusarse de no hacer las cosas que 'sabemos hemos de hacer y justificarnos de esto y aquello de un modo muy variado

Este arrepentimiento como abandono de las formas que no van , ha de ser sentido y vigoroso, de otro modo se puede volver, se puede regresar de ese estado difuso como círculos viciosos cerrados, en donde se dicen frases como me busqué la ruina por ejemplo.

5.- LACAMINO DE LA MUTACIÓN :

Hay- otro camino para - aparentemente - salir de esos abismos que es el de la mutación, es decir, es una suerte de salir de este pantano, cambiando algunas cosas, sofisticando la conducta. enmascarando muchas cosas que no se quieren cambiar y aparece 'como si' hubiéramos ya dejado atrás una etapa anterior; pero no es así, el sin sentido sigue como agazapado, escondido por dentro y por fuera se presentan roles, vestimentas de cambios, lo cual está definido con esto de "emerger de un penoso estado pero sin abandonar algunos de sus aparentes "beneficios" es un camino falso, torcido, viciado y, que proyecta mucha contradicción. Aquí las situaciones externas creadas son, cuando menos, liosas, complicadas, llenas de malos entendidos, de desencuentros y, cuando más, muy desfavorables para la vida.

6. EL CAMINO DEL CONCIENTE ARREPENTIMIENTO, TENDENCIA Y FRACASO o LA VIA DE LA CONSERVACION

Si se va por el camino del "**cociente arrepentimiento**", es decir ya nos damos cuenta de lo que nos pasa, somos conscientes y empezamos a modificar conductas, a corregir errores, a afirmamos en nuestras virtudes y aspectos positivos; también a flexibilizar imágenes y a dejar de estar fascinados de nuestras propias creencias y ensueños. Esta podría ser una acepción amplia de arrepentirse, sin el correlato de culpabilidad (¡faltaba más!) que suele tener esto de arrepentirse por influencia cultural Aquí uno empieza a hacerse responsable de lo que piensa, de lo que siente, de lo que hace, del trato a los demás, de como hace las cosas, de que forma usa para hacer las cosas, de los procedimientos que emplea. En fin, uno comienza a hacerse cargo de sí mismo y de lo que hace'.

De ahí se llega a la morada de la **TENDENCIA** que corresponde al camino de los ensueños, de aquellas típicas respuestas y sueños que siempre uno tiene, y que te motivan como sentidos provisorios pero de los cuales es necesario fracasar De este pasaje, nos explican, se puede quedar en la "conservación o avanzar hacia la frustración-.Quedarse **CONSERVANDO** cosas en vez de aspirar a ir a más es en realidad ir perdiendo y decayendo paulatinamente, conservar es retroceder disimuladamente y sin avanzar. El tema de la **FRUSTRACION** nos hace dejar de lado la ilusión primera que se tiene de que 'por el solo hecho de intentar, las cosas éstas saldrán bien, o por el hecho de establecer una relación con las personas estas irán bien'. No suele ser así, numerosas variables aparecen entretejiendo los resultados, de modo que lo más sabio será asumir el fracaso como 'lo único no falso', como lo único que no es falaz, aparente y que es verdadero aunque cueste un esfuerzo. Es más, el fracaso es un paso evolutivo importante porque significa que se han perdido ciertas ilusiones, determinados ensueños y eso facilita emprender nuevas etapas, nuevos proyectos, que de otro modo es imposible porque la conciencia esta aún encadenada a viejos ensueños. El fracaso, contrariamente a lo que se cree en una sociedad martillada por el valor del éxito-a toda-costa", es muy apropiado porque enseña, fortalece, aumenta el criterio de realidad y permite disponer de energía libre para lanzarse a nuevas metas, menos ilusorias, más conscientes, más serias en una palabra.

7.- DESVIO, RESENTIMIENTO O RESOLUCION

7- EL DESVIO "De fracaso en fracaso" se llega a un sitio denominado desvío, es un momento de decisión, un lugar de cambio de sentido, de dirección', donde merced a la **RESOLUCION** adoptada en una nueva dirección se puede dar un giro a la vida que se lleva hasta entonces. Opuestamente, se puede caer en el **RESENTIMIENTO**, es decir, empeorar los estados más aún, regresando a través de situaciones encadenadas. Aquí aprendemos que no habrá un solo fracaso sino varios, posiblemente al seguir la misma cadena mental de ilusiones, al insistir en una forma inadecuada son muchos los fracasos y las frustraciones que se producen.

Hay que asumir ese error de emplazamiento que lleva a esos fracasos y habrá que asumir que las cosas se han de afrontar de otro modo así no hay tantos fallos. La gran decisión a decidirse por la vía consciente - es decidir por ir cayendo en cuenta sucesiva y constantemente de lo que hacemos, como lo hacemos, como es nuestra mentación al respecto y no dejarnos ir en devaneos - puede ser menos directa - aparentemente - y resultar laberíntica, intrincada, en todo caso es más interesante que regresar al aburrimiento de la vida anterior, del no se puede. El texto nos indica que este suele ser un momento clave y quienes no lo logran superar cortan allí sus posibilidades .

7 - 7,15

Es sin duda un sitio psicológico que determina situaciones a futuro y si se quiere dar un salto de comprensión, de actuación, de nivel en todo sentido, para proseguir de otro modo.

Efectivamente, muchos optan internamente por el resentimiento, por el odio, el rencor, el deseo de revancha o venganza y las cosas se complicarán ya para siempre. Ese estado impone una gran dependencia del sujeto del otro al que acusa de algo, ya no es libre, siempre estará odiando a alguien, esperando desquitarse de algo o alguien, culpando a otros y no asumiendo responsabilidades.

Ir por el resentimiento es nada aconsejable, por ello es que es muy recomendable atreverse, osar, a tomar la gran decisión de seguir adelante de otro modo, intentando cosas, generando, produciendo nuevas formas, siempre avanzando, de nada sirve quedarse temerosos, aprensivos por fallos anteriores. Seguramente uno requiere un tiempo de recuperación, de arreglarse internamente , para iniciar un nuevo avance, habiendo por cierto aprendido enormemente de las situaciones anteriores de como 'no se hacen las cosas'.

8. GENERACIÓN, INTENTO, CAIDA O DEGRADACION

8.- GENERACIÓN Ahora los estados internos se ponen muy interesantes y asumen un giro de definitiva importancia al optar por una situación interna de "generación" el texto nos dice que se pueden encontrar tres salidas o tres variables principales, El intento, la caída o la degradación".

EL INTENTO es el mas interesante, uno aquí comienza, a restar importancia al fracaso a las frustraciones, comienza a salir de ellas, para seguir intentando acciones. Después de todo, cuando las cosas no salen es solo eso, que no salen como uno quiere, y si no es así se suele dramatizar, exagerar las cosas, y pareciera que es al revés, que convendría tener flexibilidad, reconocer, asumir fallos y sobre todo mirar atentamente el medio externo en busca de las oportunidades e ir intencionando nuevos avances. Aquí hay que estar muy despiertos alertas buscando los momentos, las formas y modos de intentar hacer las cosas de modo diferente. Hay que destacar que uno a veces –intenta cosas –pero con un trasfondo de inseguridad, es como un engañarse, aquí hablamos de intentar con convicción, con seguridad.

Las otras dos vías son la **CAIDA** o la degradación. Es decir, por una distracción, porque una imagen interna de resentimiento compulsione a la mente ,o por un accidente uno podría dejarse caer rápidamente por esos derroteros internos que nos que llevan directo al sin-sentido o también, puede hacerse de modo paulatino, a través de la **DEGRADACIÓN** degradando y autodegradándose esto es algo muy común. Muchas personas dejan lo que estaban haciendo sin saber muy bien porqué ni para qué y comienzan a desvalorarlo, a degradarlo a desmerecerse a sí mismas_a los demás y poco a poco entran otra vez en el sin-sentido el absurdo, con aquello de "todo da lo mismo, nada merece la pena" etc.

Aquí hay que analizar la fragilidad y las trampas de la mente, tales como:

- a) Motivos v entusiasmo iniciales,
- b) Dificultades.
- c) Recuerdo de supuestos 'sacrificios' efectuados
- d) Comparar otras personas y situaciones que “parecen verse mejor” pero en realidad no lo están

Es decir muchas veces el entusiasmo que se pone en algo no es solo por ese algo sino por otras cosas, aquí se dan muchas compensaciones que habrá que sincerar, otras veces la ingenuidad del novato o la fuerza de esas compensaciones u otros apremios no hacen evaluar las dificultades propias de cualquier empresa, pero lo cierto es que en ambos casos hay que evaluar la fuerza interna con la que se cuenta. El tema de que en pos de un ideal se sacrifican cosas valiosas no siempre es tan verdadero porque muchas de esas cosas ya habían dejado de valer por lo cual uno no habría de presentar estas excusas.

En suma que es imprescindible tratar de 'instalarse' sociológicamente en este estado interno, en el estado de estar siempre intentando, generando propuestas dejando atrás las cosas que no salieron bien y que poderlas titular como una inversión de aprendizaje'-.

10. LA VIA DEL INTENTO , NO IMPROVISAR Intentar cosas creativas, volubles, variables - aquí empiezan descripciones poco conocidas por la persona común - aquí nos menciona un lugar especial como abierto y con una alegoría alusiva, en donde nos recomienda no improvisar porque aunque novedoso nada malo puede suceder. Aquí hay que estar precavidos de improvisar pues pueden surgir acontecimientos descontrolados en donde todo 'se nos va de las manos' y no avanzamos para nada. Más adelante ascendiendo en este camino interno, se daría una gran claridad, una des-confusión precisamente de todos los modos anteriores de vida, una real transformación interna y de la forma de proceder

11.- CAMINO DE LA INESTABILIDAD El intento te lleva a la inestabilidad donde debes tomar el camino de la volubilidad, la flexibilidad, la forma de moverse ahí es la con fe, cuando uno está en la inestabilidad uno no ve la meta sino que ve un muro y justamente ahí hay que arremeter a toda velocidad y tener fe en que lo vas a traspasar sin dañarte. Aquí se funciona por fe y no por lo que te dice la percepción hasta que llegas a la energía. Desde ahí hay un camino misterioso que incluso no tiene nombre que te lleva a un espacio llamado la luna negra....(algo que está en la noche pero que no se puede ver)

12.- EL PLAN El próximo paso está alegorizado por la imagen del sol, por la luz, por ver claro en otros estados de conciencia, en donde se percibiría el plan de las cosas y se estaría por encima de los ensueños, de las fantasías, y se afirmaría un estado interno elevado del cual no se podría caer como en los casos anteriores.

Mas adelante el texto original nos habla de que no continua las descripciones debido a la posible falta de experiencias. Y - a mi ver - he aquí una de las grandes paradojas humanas: se tiene más experiencia y registro continuo de los estados bajos y medios y no de los medios y altos, para no hablar de los más elevados. Esto hace que se produzcan confusiones serias con respecto a la noción de realidad personal' debido a que los estados bajos y medios suelen ser muy tensos, muy sentidos y parecen mas 'reales' y 'únicos' que los medios y altos que son más distensos, más alegres, más livianos, aunque menos frecuentes; por ello es de mucho interés facilitar las experiencias elevadas para que produzcan una suerte de "tiraje "hacia esos estados.

Las experiencias de sentido en la vida cambian totalmente a las personas, sus maneras de ver el mundo. Estos –registros son muy difíciles de pronosticar y de producir, pero bastará uno sólo para contar con un nuevo vórtice en la vida que afirme su dirección ascendente. De todos modos será "sabio atenerse de la recomendación de evitar todos los registros descendentes, 'negativos', porque predisponen en ese sentido. Por ello, es fundamental predisponerse siempre a elevar los estados internos y no quedarse adheridos innecesariamente a estados bajos.

Podemos decir que hay ciertas constantes: descendiendo en los estados internos hay menos libertad interna y la capacidad de operar en el medio es reducida, la conciencia está más 'tomada' por sus contenidos, hay menos perspectiva, se dan menos opciones, y, lo más grave, la intencionalidad propia se reduce y se atribuye todo a intenciones de otros, de las cosas, 'de afuera' en definitiva; se da el curioso fenómeno de la conciencia atributiva, que atribuye intenciones a los objetos, las cosas, los demás. El criterio de realidad disminuye y la distorsión en la visión de las cosas es enorme

Al ascender, se gana en autonomía, en libertad interna y operativa, aumentan las opciones, las posibilidades, y el acceso a oportunidades por estar más alertas y la intencionalidad está más disponible. Se dan estados internos más sólidos que pueden denominarse como "más allá de la euforia y la depresión", más allá del éxito y del fracaso", superando estos dualismos.

Un emplazamiento interesantísimo es el de la 'generación" donde se está precisamente generando, creando, proponiendo cosas nuevas, actitudes posibilistas, intentando proyectos de una y mil formas.

De modo que tenemos que orientarnos en sentido ascendente, disponer de cierta capacidad de dar y darnos dirección, de ganar en criterio de realidad y aumentar la reversibilidad en nuestros actos de conciencia, con mayor observación de sí mismos y del mundo simultáneamente.

En este ascenso la noción de 'plan' es muy importante porque permite que mediante las imágenes, las intenciones, y el pensamiento en general nos lancemos al futuro trazando un plan, un proyecto con sus pasos y desde allí venimos al presente para ir avanzando.-Cuando no hay plan, el futuro parece alejarse y el presente se impone negativamente._

Es recomendable así como se uno se instala en el medio externo, en un lugar físico, también uno ha de hacer su 'instalación' en un estado interno interesante productivo y que duda cabe que ha de ser al menos la generación, en donde constantemente se están reintentando principios posibilidades y los fallos se corrigen y los fracasos son más bien 'errores de aprendizaje, Esto hace que se vaya formando un paisaje interno interesante posibilista y el manejo interno de las imágenes nos permite ir avanzado de escalón en escalón'.

Ubica una situación puntual de tu vida que te genera contradicción y sufrimiento y ve en qué parte del árbol te encuentras emplazado con respecto a esa situación. Revisa cómo llegaste a ella y cómo debieras salir, revisando los caminos...

Ubica, ahora nuevamente, con mayor conocimiento del árbol, en qué parte del árbol crees que estas emplazado como momento vital...no importan que no lo comprendas bien aun, responde de acuerdo a lo que intuyas.....Luego revisa qué debieras hacer para ascender....

LA IMPORTANCIA DE IMPULSARSE A PLANOS ALTOS Viendo a los estados bajos y medios vemos que la vida cotidiana está plagada de estos problemas encadenantes, la vida de las personas se arruina prácticamente en laberintos de temores infundados, de rencores de resentimientos, odios, interés de desquites, de venganza. de rondar permanentemente el tema de la 'muerte, ya sea la propia o de los demás, esto tiene tal inercia que a la gente le va pareciendo que las cosas son así, 'que la vida es así... entonces se instalan creencias colectivas que de nada ayudan. Por otro lado el contexto social con los medios de prensa en ese sentido descendiente y el mismo ambiente cultural tampoco ayudan, con lo cual las cosas no dan mucho aliciente para emprender la via del ascenso. De allí la tremenda importancia de las escuelas de pensamiento que de vez en cuando irrumpen en lo cotidiano para dar señal y referencia de que el ascenso es posible y en eso no debemos cejar ningún esfuerzo. En general el tema de los contenidos de los estados bajos hacen que el centro de gravedad del psiquismo vaya en sentido de perdida de integridad del psiquismo mientras que en los planos de ascenso el siquisimo se va integrando, recoge fuerzas, gana en capacidad de hacer cosas, las imágenes son muy flexibles, muy dinámicas, los aspectos a tratar son múltiples. la riqueza de vida es enorme y sobre todo la labor de proyección en el medio es de mucho interés.

Piénsese que siempre se proyectan obras, de modo que quien esté en los estados bajos proyecta precisamente eso y 'contamina' al medio con su sistema descendente mientras que la proyección de quien está ascendiendo es más interesante y mucho más el que logra instalarse en los estados elevados, donde proyecta al mundo ideas y sentimientos posibilitaros, llenos de entusiasmo, de abrir posibilidades, de aumentar las opciones y, por sobre todo de abrir el futuro.

Veamos algunas frases:

A) 'Nada es posible, no se puede, yo no sirvo...'

B) 'Allí donde las puertas se cierran siempre un seimdiós encuentra la salida (Pindaro),

C) 'Busquemos el lado bueno de las cosas...'

Son muchas las frases que se pueden acuñar para contrarrestar la negatividad interna y avanzar en el sentido constructivo.

Lo importante es instalarse entonces en ese camino interno que va saliendo de las ilusiones negativas y que se abraza a imágenes fuertes, brillantes, luminosa conectando con lo humano de los demás.

Otro problema serio de los estados descendentes es el tipo de la relación que se establece con lo demás. Normalmente es por los aspectos negativos, criticas, envidias, celos, rechazos, hablar mal. criticar, negativizar, reducirlo a sus meros aspectos negativos y por ultimo quitarle su intencionalidad, despojándolo de lo mejor de sí para dejarlo como una cosa descartable.

Quién ignora como se trae ruindad a las personas por las relaciones insanas, destructivas, feas. Cuan diferentes serán las relaciones, cuan móviles, cuan constructivas, cuan útiles cuando se está en el ascenso, cuando se trabaja como compañeros de ascenso, como colegas de rutas internas que se elevan. Sin duda la bondad, la compasión, ponerse en el lugar del otro, intencionar un tratado afable y firme, productivo y promisorio.

UNA LOGICA INFLEXIBLE: El punto de la 'lógica inflexible' es de suma importancia pues cada estado tiene su lógica, su sistema de ideación de la cual no es fácil salir y todo se lo capta desde allí; por ej. no es difícil ver la lógica 'de la desconfianza', o la lógica del resentimiento, o más claramente la de la 'degradación' donde el que cae allí piensa de un modo tal que va degradando, descalificando lo que un día abrazó y como luego degrada a otras personas, a sí mismo a situaciones sin poder salir - sin ayuda - de ese circuito cerrado. De igual modo la generación, el intento tienen su lógica, su modo de pensar, y con ello su sistema de energías, su ideología, su tono vital, una actitud, una psicofísica característica Y una modalidad emocional correspondiente, como en todos los estados internos. Será muy interesante estudiar estas características para reconocer esos estados y poder llevar a cabo modificaciones' desde sus manifestaciones.

COMO HACER PARA INTENCIONAR EL TRÁNSITO HACIA PLANOS ALTOS:

Así las cosas, la percepción de los estados internos nos lleva a la constante observación evaluación de mecanismos o de actos de conciencia, si se prefiere, como constantemente relacionados a los hechos a las situaciones y por cierto a pensamientos, acciones y sentimientos. Esta relación interna es fundamental de advertir. Como así la lógica de la 'generación' donde todo es entusiasmo, propuestas, intentos de esto y aquello, siempre atentos a las oportunidades, esa lógica abierta, intensa, activa es muy distinta de la lógica o manera de pensar, si se prefiere, del circuito de ideas cerrado, pesimista, negativo, viciado de los estados descendientes.

De modo que el paso de una lógica a otra es un paso muy importante. Esto nos hace ver que para trabajar con los estados internos, para ir produciendo desplazamiento de esa situación interna lo podemos enfocar de varios ángulos, por un lado haciéndonos conciente de ello, y desde allí intencionar otro repertorio de imágenes otro tipo de sentimientos, y ampliar la lógica del pensar hacia formas más abiertas.

Cabe plantearnos ahora cómo poder trabajar con estos estados internos, como remontar de los estados bajos a los estados medios y altos. . Seguramente los pasos serán

- **ampliar la percepción de sí mismos, la captación de los estados y comprender su secuencia lógica inflexible**
- **pre disponerse a ir modificando las imágenes descendentes y afirmando las ascendentes y**
- **hacer que se transfiera la energía atascada en los planos bajos para que se pueda aplicar a los estados medios y altos**

El fundamental refuerzo constante de imágenes descendentes hace que se afirmen estos estados y se anestesien los registros con lo cual se impide el registro de los estados elevados, que son los que incitan a tener nuevas experiencias ascendentes.

Comprender el efecto de 'fascinación de las imágenes', de las ilusiones, es un paso clave en este avance pues será el descreimiento, el desinterés por las imágenes de los planos bajos , y el interés por la imágenes de los planos altos lo que, paralelamente a predisponerse de un buen modo para ascender , lo que comenzará a dar los primeros frutos.

Momentos decisivos en estos ascensos internos, que también los son externos por su diversas formas de proyección hacia los demás, hacia el medio y las acciones correlativas emprendidas, son:

TRABAJO CONJUNTO ¿Cómo hacer para intencionar el tránsito hacia planos altos?

- **Desinteresarse por el apego a la vida pasada, es decir, esa muerte para las cosas sin sentido**
- **Ir superando las frustraciones, verlas como errores para el aprendizaje**
- **Emplazarse en la generación**
- **Intentar nuevas posibilidades genuinamente'**
- **Desviarse - o dirigirse -a la des-confusión, es decir tener experiencias de claridad.**
- **Emplazarse con autonomía siguiendo planes precisos**

Este es que duda cabe, un campo de experimentación importante que invita a profundizarse en futuros trabajo

Guía para el Desarrollo

Los Estados Internos en el Árbol de la Vida

Extraído de Capítulo 19 de la Mirada Interna de Humanizar la Tierra, de Silo
Y Notas ampliatorias de Ernesto H. de Casas (1999)

0.- Introducción: Acerca del qué y para qué y los objetivos del taller, la duración y decir que hay gente nueva y vieja y que es un tema con un lenguaje no facil y que hay cosas que puedo no saber.

(15') 1.- Pregunta Plenaria: ¿Qué habría que creer y experimentar para registrar que hay sentido en la vida?

(15') 2.- Trabajo Individual: Primer reconocimiento de Dónde me ubico en el Árbol.

- **Lectura del Capítulo 19 de la Mirada Interna...mientras el Árbol que está elaborado en una cartulina o goma eva se va construyendo a medida que avanza la lectura en el piso...Lectura colectiva poética, dejarse llevar y no quedarse pegado en el lenguaje que a veces no se entiende, es una lectura que se sigue con el corazón.**

El primer estado, en el que prevalece el sin-sentido (aquel que mencionamos al comienzo), será llamado "vitalidad difusa". (Primer Estado) Todo se orienta por las necesidades físicas, pero estas son confundidas, a menudo, con deseos e imágenes contradictorias. Allí hay oscuridad en los motivos y los quehaceres. Se permanece en ese estado vegetando, perdido entre formas variables. Desde ese punto, se puede evolucionar sólo por dos vías: la vía de la muerte o la de mutación.

2. (Flecha 1) La vía de la muerte, te pone en presencia de un paisaje caótico y oscuro. Los antiguos conocieron este pasaje y casi siempre lo ubicaron "bajo tierra", o en las profundidades abisales. También algunos visitaron ese reino, para luego "resucitar" en niveles luminosos. Capta bien esto de que "abajo" de la muerte, existe la vitalidad difusa. Tal vez la mente humana relacione la desintegración mortal con posteriores fenómenos de transformación y, también, tal vez asocie el movimiento difuso con lo previo al nacimiento. Si tu dirección es de ascenso, la "muerte" significa un rompimiento con tu etapa anterior. Por la vía de la muerte se asciende hacia otro estado.

3. (Segundo estado) Llegando a él, se encuentra el refugio de la regresión. Desde allí se abren dos caminos: el del arrepentimiento (flecha 2) y aquel otro que sirvió para el ascenso, es decir: el camino de la muerte. Si tomas el primero, es porque tu decisión tiende a romper con tu vida pasada. Si regresas por el camino de la muerte, recaes en los abismos, con esa sensación de círculo cerrado.

4. Ahora bien, te dije que había otro sendero para escapar de la vitalidad abismal, ese era el de la mutación. (flecha 3) Si eliges esa vía es porque quieres emerger de tu penoso estado, pero sin estar dispuesto a abandonar algunos de sus aparentes beneficios. Es pues un falso camino conocido como de la "mano torcida". Muchos monstruos han salido de las profundidades de ese tortuoso pasadizo. Ellos han querido tomar los cielos por asalto sin abandonar los infiernos y, por tanto, han proyectado en el mundo medio, infinita contradicción.

5. Supongo que, ascendiendo desde el reino de la muerte y por tu conciente arrepentimiento, has arribado ya a la morada de la tendencia. (Tercer Estado) Prácticamente, no puedes detenerte. Dos delgadas cornisas sostienen tu morada: la conservación y la frustración. La conservación es falsa e inestable. (flecha 4) Caminando por ella te ilusionas con la idea de permanencia, pero en realidad descendes velozmente. Si tomas el camino de la frustración, tu subida es penosa, aunque única-no-falsa. (flecha 5)

6. De fracaso en fracaso, puedes llegar al próximo descanso que se llama "morada del desvío". (Cuarto estado) Cuidado con las dos vías que tienes ahora por delante: o tomas el camino de la resolución, (flecha 6) que te lleva a la generación, o tomas el del resentimiento (flecha 7) que te hace descender nuevamente hacia la regresión. Allí estás plantado frente al dilema: o te decides por el laberinto de la vida conciente (y lo haces con resolución), o regresas resentido a tu vida anterior. Son numerosos los que no habiendo logrado superarse, cortan allí sus posibilidades.

7. Pero tú que has ascendido con resolución, te encuentras ahora en la posada conocida como "generación". (Quinto estado) Allí tienes tres puertas: una se llama "Caída", otra "Intento" y la tercera "Degradación". La Caída (flecha 8) te lleva directamente a las profundidades y solo un accidente externo podría empujarte hacia ella. Es difícil que elijas esa puerta. Mientras que aquella de la Degradación (flecha 9) te lleva indirectamente a los abismos, desandando caminos en una suerte de espiral turbulenta en el que reconsideras de continuo todo lo perdido y todo lo sacrificado en el altar de un dios ignoto. Este examen de conciencia que lleva a la Degradación es, por cierto, un falso examen en el que subestimas y desproporcionas algunas cosas que comparas. Tú cotejas el esfuerzo del ascenso con aquellos "beneficios" que has abandonado. Pero, si miras las cosas más de cerca, verás que no has abandonado nada por este motivo sino por otros. La Degradación comienza pues, falseando los motivos que, al parecer, fueron ajenos al ascenso. Yo pregunto ahora: ¿Qué traiciona a la mente? ¿Acaso los falsos motivos de un entusiasmo inicial? ¿Acaso la dificultad de la empresa? ¿Acaso el falso recuerdo de sacrificios que no existieron, o que fueron impulsados por otros motivos? Yo te digo y te pregunto ahora: ¿tu casa se incendió hace tiempo. Por ello decidiste el ascenso, ¿o ahora piensas que por ascender aquella se incendió? ¿Acaso has mirado un poco lo que sucedió a otras casa de los alrededores?... No cabe duda, que debes elegir la puerta media.

8. Sube por la escalinata del Intento (flecha 10) y llegarás a una cúpula inestable. (Sexto estado) Desde allí, desplázate por un pasillo estrecho y sinuoso que conocerás como la "volubilidad", (flecha 11) hasta llegar a un espacio amplio y vacío (como una plataforma), que lleva por nombre: "espacio-abierto-de-la-energía". (septimo estado)

9. En ese espacio puedes espantarte por el paisaje desierto e inmenso, y por el aterrador silencio de esa noche transfigurada por enormes estrellas inmóviles. Allí, exactamente sobre tu cabeza, verás clavada en el firmamento, la insinuante forma de la Luna Negra. Allí debes esperar la alborada, paciente y con fe, pues nada malo puede ocurrir si te mantienes calmo. (Octavo Luna) (flecha 13)

10. (flecha 12) Podría suceder en tal situación, que quisieras arreglar una salida inmediata de allí. Si tal ocurre, podrías a tientas encaminarte a cualquier lugar con tal de no esperar el día prudentemente. Debes recordar que todo movimiento allí (en la oscuridad), es falso y genéricamente es llamado "improvisación". Si, olvidándote de lo que ahora menciono, comenzaras a improvisar movimientos, ten la certeza que serías arrastrado por un torbellino entre senderos y moradas hasta el fondo más oscuro de la disolución.

11. Qué difícil resulta comprender que los estados internos están encadenados unos a otros! Si vieras qué lógica inflexible tiene la conciencia, advertirías que en la situación descrita quien improvisa a ciegas, fatalmente comienza a degradar y a degradarse; surgen después en él los sentimientos de frustración y va cayendo luego en el resentimiento y en la muerte, sobreviniendo el olvido de todo lo que algún día alcanzó a percibir.

12. Si en la explanada logras alcanzar el día, surgirá ante tus ojos el radiante sol que ha de alumbrarte por vez primera la realidad. Entonces, verás que en todo lo existente vive un Plan. (Noveno estado)

13. Es difícil que caigas desde allí, salvo que voluntariamente quieras descender hacia regiones más oscuras, para llevar la luz a las tinieblas.

No es valioso desarrollar más estos temas, porque sin experiencia engañan, trasladando al campo de lo imaginario lo realizable.

Que sirva lo dicho hasta aquí. Si lo explicado no te fuera útil, qué podrías objetar, ya que nada tiene fundamento y razón para el escepticismo, próximo a la imagen de un espejo, al sonido de un eco, a la sombra de una sombra.

- (5') Luego sin dar explicaciones se intenta que cada uno se ubique en algún camino o morada. (uno se reconoce mas en los caminos que en los estados)

(60')3.- Plenario: Explicación más en profundidad de caminos y estados, tratando de construirla con experiencias de los presentes hasta por lo menos el intento.....¿qué se experimenta en.....recordar cuando nos hemos sentido así...luego iremos leyendo el texto y usted ojalá subrayen lo que van entendiendo de él.....como es un tema complejo preferí escribir el texto para que les quede traten de no adelantarse para tratar de construir juntos el conocimiento ya que eso nos ayudará a comprender mejor.

CAFÉ

(15')4.- Trabajo Individual :

- Me ubico en un hecho puntual de mi vida , una contradicción que esté viviendo, y la ubico en el árbol.
- Luego veo mi etapa vital y me ubico en términos más existenciales

(30')5.- Intercambio en pequeños grupos: Cómo avanzar el próximo paso

(15') Plenario: Contar el momento de proceso de movimiento. Cómo hacer cómo hacer para intencionar el tránsito hacia planos altos

(15')6.-Terminar el Árbol con los caminos no descritos.(Estado 10 y 11 y flechas 14,15,16 y 17) ... Imaginería para registrar los planos mas altos

Experiencia de fuerza, cuando la esfera esté saliendo hacer la siguiente imaginería

Tu que has venido ascendiendo desde el lejano sin sentido, haz muerto para renacer por tu conciente arrepentimiento, has fracasado de aquellas faslas ilusiones y ensueños, desviando tu camino para aemplazarte en la generación.

Sube por la escalinata del Intento y llegarás a una cúpula inestable. Desde allí, desplázate por un pasillo estrecho y sinuoso que conocerás como la "volubilidad", hasta llegar a un espacio amplio y vacío (como una plataforma), que lleva por nombre: "espacio-abierto-de-la-energía". Siente esa energía....

En ese espacio puedes espantarte por el paisaje desierto e inmenso, y por el aterrador silencio de esa noche transfigurada por enormes estrellas inmóviles. Allí, exactamente sobre tu cabeza, verás clavada en el firmamento, la insinuante forma de la Luna Negra. Allí debes esperar la alborada, paciente y con fe, pues nada malo puede ocurrir si te mantienes calmo. Respira profundo y contáctate con ese misterioso esoacio esa Luna Negra, que está pero no la puedes ver, intenta sentirla...aunque no comprendas...

Podría suceder en tal situación, que quisieras arreglar una salida inmediata de allí. Si tal ocurre, podrías a tientas encaminarte a cualquier lugar con tal de no esperar el día prudentemente. Debes recordar que todo movimiento allí(en la oscuridad), es falso y genéricamente es llamado "improvisación".

Si en la explanada logras alcanzar el día, surgirá ante tus ojos el radiante sol que ha de alumbrarte por vez primera la realidad. Entonces, verás que en todo lo existente vive un Plan....plan....cual es el plan de todo....cual será mi plan....

Es difícil que caigas desde allí, salvo que voluntariamente quieras descender hacia regiones más oscuras, para llevar la luz a las tinieblas.

La esfera se contrae.....

Notas Complementarias

Tomadas del taller realizado el 20 de noviembre en la Fundación Laura Rodríguez, en el que participaron 32 personas.

Para comprender cada parte del árbol y frente a la pregunta inicial ¿cómo es o que se siente en este estado? Se realizó una lluvia de ideas con la finalidad de sacar a flote la sabiduría colectiva y se llegó al siguiente punteo:

Lo que aparece en cursiva es relativo, no es completamente así, pero se incluye como parte de la lluvia de ideas.

Estados:

1. SINSENTIDO

Sin sentido, ¿para qué?, desorientación, desmotivación, *sufriente*, anestesiado, adormecido, no ves nada más, todo da lo mismo, inercia, asilamiento, nihilismo, humor variable, cuesta fijar la imagen, cansancio, se está a merced del estímulo interno y externo, entregado a los placeres, uno se mueve por gustos, tedio, aburrimiento total.

2. MUERTE

Cambio, fin de algo, romper con todo, hastío, decisión de salir terminante y categórica, dejar atrás, sensación de tocar fondo, deseo de morir = deseo de cambiar.

3. REGRESIÓN

Refugio para empezar camino de ascenso, uno se siente bien pero hay que revisar lo que pasó y lo que viene, en la regresión hay debilidad, búsqueda de cobijo, revisión, inicio del camino del arrepentimiento.

4. ARREPENTIMIENTO

Reconocer responsabilidades y errores, hacerse cargo, abandonar las cosas que no van, dejar de excusarse y justificarse culpando a otros. En esta parte surge la culpa (que no nos interesa) y también surge la mutación. Se abre camino con alegría. Te da mayor poder de cambiar estos estados.

5. MUTACIÓN

Aquí se hace trampa, se cree que se cambia enmascarando las cosas y no verdaderamente. En este plano se podría ubicar a las drogas y psicofármacos. Intenta ascender tomando el “cielo por asalto”, aparece el intelecto racionalizando y justificando todo. Culpa. Forma de no enfrentar los problemas. Es un “como sí”, un rol para otros. Externo

6. TENDENCIA

Espontaneidad (creencia de ser uno mismo), hacer lo que uno siempre hace, lanzando ensueños. Es un lugar cómodo desde donde se empiezan a tirar imágenes.

7. CONSERVACIÓN

Conservación del ensueño, apego, me siento bien, estabilidad, tratar de atrapar, posesión, estabilidad y seguridad, pánico a lo desconocido.

8. FRUSTRACIÓN

Fracasan las creencias, desilusión (al margen de lograr algo o no lograrlo), no está afuera la felicidad, fracaso de la ilusión, del ensueño, de las expectativas. Nada de fuera te llena. Comprensión de que lo importante no es lo externo, sino lo interno (búsqueda de respuestas más interesantes).

9. DESVÍO

Momento de la decisión. Decisión hacia el resentimiento (la causa está fuera) o hacia el ascenso con resolución. Estado muy corto. Cambio de sentido y dirección. Se termina de asumir el fracaso.

10. RESENTIMIENTO

Otros son los culpables, rencor, revancha, venganza, veo afuera las causas, externo, autodestructivo (implica miedo), estoy encadenado al otro.

11. RESOLUCIÓN

Fuerza, claridad, acción, seguridad, empoderamiento, giros en la vida, crecimiento.

12. GENERACIÓN

Creación, creando-se, construcción, construyendo-se, primera morada en la que se puede permanecer, dando a otros, atención, coherencia (tranquilidad), alegría, satisfacción, equilibrio.

13. INTENTO

El más interesante de todos los caminos, mayor lucidez, comienza a reatar importancia al fracaso, pérdida de miedo al fracaso, liberador, bienvenido fracaso, flexibilidad para reconocer fallas, búsqueda de nuevas oportunidades, intentar con convicción y seguridad, ascenso, paso que cuesta dar, algo hay que romper y que te libera.

14. INESTABILIDAD

Cambio de condiciones, todo se mueve, muchos cambios

15. VOLUBILIDAD

Flexibilidad, se empieza a mover por fe más que por percepciones, todo es nuevo

16. DEGRADACIÓN

Violencia psicológica, miedo, temor al ascenso, clima, todo se degrada (no es parcial, no se puede degradar sólo un poquito), "no juego más", descalificación y auto descalificación, todo vale "hongo", degradación de todo lo que uno hizo, maltrato, desvalorización.

17. ENERGÍA

18. LUNA NEGRA

Lo invisible, estado misterioso, está pero no la ves, silencio interno absoluto

19. PLAN

Alegoriza la imagen del sol, ya no caes

IDEAS DE CÓMO ACELERAR EL TRÁNSITO HACIA PLANOS MÁS ALTOS

Aspiración de instalarse en alguna morada

Hacerse un proyecto adecuado al ritmo propio, con calendario. Tratar de seguir ese plan y cumplir los calendarios que un mismo se puso (al seguir ese plan de esta forma aparecerán las resistencias a vencer)

Atención dirigida distensa

Enfrentar las resistencias

Reforzar aforismos positivos

Relajación

Dar lo que se pide (estudiar mi pedido, ese que se esconde detrás de aquello de lo que me quejo)

Tratar a los demás como quiero ser tratado

Permanencia en la dirección mental, a través de la permanencia en el ámbito de reuniones y similares, ámbito mayor de contención

La fe es una opción... es elegido, no llega de afuera... elegir tener fe

Pedir ayuda y no aislarse, comunicarse y cotejar

Siempre aspirar a más

Tener confianza en uno mismo